

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๕
๒๗ พ.ค. ๕๙

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>



ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
ธรรมะจากสักกฉา	๑๓
▶ ภาวนา เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ	
ได้อาริหมอดู	๑๔
ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ	๑๗
ยารักษาใจ	๑๘
▶ ผ่าตัดดวงตา	
อนาคาจรความสุข	๒๑
▶ เรื่องของตัวตน กับคนระลึกละติ	
สัพเพหระธรรม	๒๔
▶ แผนสอง ตอนที่ ๔	
เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๓๘
▶ พุทมัจจุราช (ตอนจบ)	

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินัย โมตริวา

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ฌัฏฐิรา ปนิตานเต

ของฝากจากหมอบ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนึ่ง: เกสรา เตมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เตมสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัตน์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ฌัฏฐิรา ปนิตานเต • ฌัฏฐิรา ปนิตานเต

ณัฐพร สกฤทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิษณุ

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพธิ์สน ลายสนธิ์เสริกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุณยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ทำยังไงดี - คิดไม่ได้อยู่เรื่อย

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลังทรมานใจอยู่กับความคิดสกปรก ความทรงจำแย่ๆ หรือ ความลึบนำอับอายเกินกว่าจะให้ใครรู้ว่าเราก็คิดอย่างนี้ได้ ขอให้ทราบเถิดว่าคุณไม่ได้โดดเดี่ยว ยังมีคนอื่นทั้งโลกเป็นเพื่อน ที่สำคัญว่าคิดบ้าๆอยู่คนเดียวก็เพราะไม่ได้เปิดอกนั่งจับเข่าคุยกันเท่านั้นแหละ ใครเล่าจะอยากขุดเอาความคิดเพี้ยนๆ เลอะเทอะในหัวของตัวเองออกมาแฉให้คนอื่นร่วมรับทราบไปด้วย

คลื่นความคิดที่กระทบใจแล้วรบกวนเราได้แรงๆนั้น ไม่จำเป็นต้องชั่วช้าสามัญอะไรมาก แค่คำต่าบางคำที่ใครบางคนมาปล่อยเร่ราดตามเว็บบอร์ด โดยชี้มาให้คิดโยงคำต่านั้นไปหาคนที่คุณนับถือ ก็เพียงพอแล้วที่มันจะกลายเป็นอาถรรพณ์ตามมวนเวียนหลอกหลอนคุณ ยั่วให้คุณนึกถึงคำวิปิตินั้นวันละเป็นสิบเป็นร้อยรอบ คล้ายมีวิญญาณร้ายแฝงอยู่ในสมองของคุณก็ไม่ปาน

ลองมาหาคำตอบกันดูครับ ความเข้าใจถึงที่มาที่ไป ตลอดจนอุบายต่อไปนี้ อาจช่วยคุณให้พ้นทุกข์จากความคิดชนิดบาดใจได้ในเวลาไม่นานนัก

ความคิดไม่ดีมีมาอยู่ในหัวเราได้อย่างไร? และที่ร้ายกว่านั้น ทำไมมันถึงเกิดขึ้นบ่อยๆ ทั้งที่เราเกลียดความคิดแบบนั้นแทบสิ้นตาย?

คำตอบคือใจเราเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่เข้าไปติด เข้าไปข้อง หรือเข้าไปยึดมั่นสิ่งที่รักแรงหรือเกลียดแรงได้อย่างเหนียวแน่น และความยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นนั่นเอง เป็นตัวการผลิตความคิดถึงสิ่งที่ยึดได้เรื่อยๆ

ขอให้นึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง คุณเห็นเขาหรือเธอปรากฏตัวก็อยากถลาเข้าไปกอดรัดให้เต็มอ้อมทันที อาการอยากกอดรัดทางกายนั้นแหละ สะท้อนให้เห็นอาการยึดติดทางใจประมาณเดียวกัน

ส่วนบุคคลอันเป็นที่ซึ่งยังสำคัญสำหรับคุณ เมื่อใดปรากฏตัว คุณจะอยากเป็นหน้า
เดินหนี แต่เหมือนเขายังเป็นเงาติดตามคุณมาทุกฝีก้าวไม่ห่าง นั่นเพราะใจคุณไม่เคย “ทิ้ง” เขาเลย หรือถ้าคุณเกลียดจัด แทนที่จะอยากเดินหนี คุณอาจอยาก
ถลาเข้าไปเขย่าคอ ชกหน้า ตบตี หรือทำร้ายร่างกายเขาเลยด้วยซ้ำ นี่ก็เป็น
เครื่องแสดงอาการยึดของจิตอีกแบบ เกลียดกันแล้วก็ยึดว่าต้องทำลายล้าง ต้อง
ทำให้เจ็บปวดในทางใดทางหนึ่ง ปล่อยให้ลอยนวลสบายๆไม่ได้

เมื่อรักแรงแล้วคิดถึงบ่อยๆย่อมเป็นสุขสดชื่น แต่หากเกลียดแรงแล้วคิดถึงบ่อยๆ
ย่อมเป็นทุกข์ อึดอัด ไม่สบายใจ กระทบกระวาย หรือกระทั่งพาลพาโลเกลียด
ตนเองไปด้วย คำที่รู้สึกว่าคุณคิดคือเรา เราคือความคิด เมื่อความคิด
“น่าเกลียด” ตัวเราก็ย่อมน่ารังเกียจไปด้วย

อาการที่สะท้อนความทรงจำกับความคิดในหัวแต่ละครั้งอาจแตกต่างกันไป
ถ้าอาการน้อยหน้อยก็อาจแค่ขมวดคิ้วนูนหน้าอยู่กับตัวเอง แต่ถ้าอาการหนักหน้อย
ก็อาจทำท่าพิถีพิถันง่วน จนคนอยู่ใกล้ต้องหันมาถามว่า “เป็นอะไร?” อย่างอด
สงสัยไม่ได้

ยิ่งหากคุณรู้สึกว่าคุณคิดที่เสียดแทงหัวหูอยู่นั้น เป็นเรื่องน่าอับอายเกินกว่าจะ
ปรึกษาใคร เรียกว่าไม่กล้าเปิดเผยกันตลอดชีวิต ก็ยิ่งย้ำติดและคิดหนัก เช่น
คำหยาบที่โยงเข้ากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือความคิดทางเพศกับญาติเชื้อ แม้คุณจะไม่
ปฏิเสธว่าไม่ได้คิด ไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้อยากอยู่ข้างเดียวกับความคิดพรรคนั้น มันก็
ยังคงวนเวียนเยิ้มหน้ามาไม่เลิก รวากับมีศัตรูตามราวีตนอยู่ในตัวเอง

หลายคนต้องทรงจำเป็นสิบๆปี เพียงเพราะไม่รู้ว่าจะเอาความคิดบัดสีบัดเล็ง
หรือความคิดลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ออกไปจากหัวของตัวเองได้อย่างไร บ้างก็หา
ทางออกด้วยการเข้าหมู่เข้าพวกกับคนถ้อยไปเลย จะได้เห็นเป็นเรื่องธรรมดาให้รู้
แล้วรู้รอด อันนี้นับเป็นทางออกที่มีดมนที่สุด และเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าความคิด
ในหัวไม่ใช่แค่ลมแล้งเล็กน้อย ถ้าเกาะไม่ออก ถอดไม่หมด ชีวิตก็อาจพลิกจาก
ด้านสว่างเข้าสู่ด้านมืดโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ผมขอให้คุณมองอย่างนี้ครับว่า ยิ่งหาทางแก้ความคิดไม่ดี ก็ยิ่งตอกย้ำให้กลุ้มว่าเราคือเจ้าของความคิดไม่ดี อย่าไปทำอย่างนั้นเลย หาทางเป็นคนละข้างกับมันดีกว่า

วิธีการก็ไม่ได้ยุ่งยาก และสามารถทำได้จริง คือ ในแต่ละครั้งที่ความคิดเลวร้ายมันผุดขึ้นในหัว ให้ดูว่ามันมาเอง เราไม่ได้เชิญ!

ก็ถ้าเราไม่ได้พามันมา เราไม่ได้เป็นฝ่ายเชื้อเชิญมัน แล้วทำไมมันจะต้องเป็นความรับผิดชอบของเราด้วย?

สิ่งใดเกิดขึ้นในหัวของเรา ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นตัวเราหรือของเราเสมอไป ยกตัวอย่างเช่นถ้าคุณไปเก็บตกคำดำที่สาตกระຈายเรียรตามเว็บบอร์ด แล้วเอามานั่งกลุ้ม เพราะคำนั้นดันติดแน่นฝังหัว ผุดขึ้นในหัวของคุณบ่อย ทั้งๆที่คุณไม่อยากจะให้มีคำนั้นขึ้นมาในโลก อย่างนี้ให้ตั้งหลัก ตั้งสติ แล้วคิดย้อนตรรกๆว่าคำหยาบเป็นวิญญูติของคนอื่น เป็นการจงใจสื่อสารที่ชั่วร้ายของคนอื่น มันไม่ใช่คำของคุณมาแต่แรก คุณไม่ได้ชั่วร้ายอย่างเขา แต่คุณ “เคราะห์ร้าย” ที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไปเกิดความเกลียดค่านั้นเข้า จิตเลยเกิดอาการยึดค่านั้นไว้เต็มเหนี่ยวด้วยพลังมีดของความเกลียด ดังกล่าวไว้แล้วแต่ต้น

เมื่อยึดมากก็หวนกลับมาคิดมาก และยิ่งรู้สึกคล้ายเป็นเจ้าของความคิดเสียเองมากขึ้นทุกที การที่กักกขยัดว่าความคิดนั้นๆเป็นของคุณ เป็นตัวคุณนั้นแหละ ก่อความรู้สึกผุดขึ้นมา จนกระวนกระวายเสียสุขภาพจิตเปล่าๆ

พอพิจารณาอย่างละเอียดเท่านี้ คุณจะเริ่มโล่งใจ สบายใจขึ้น อย่างน้อยก็มีแกใจจะรับมือกับความเลวร้ายอย่างถูกต้อง นั่นคือ ไม่ไปให้ “อาหาร” หล่อเลี้ยงมันด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ซ้ำซ้อน ทั้งในทางคล้อยตามมันไป และในทางต่อต้านปฏิเสธจะไม่ยอมให้มันมา

ทำไมจึงไม่ควรต่อต้าน? อย่างที่ผมกล่าวแล้วยังเกลียดแปลว่ายิ่งยึด ส่วนการต่อต้านก็คือยิ่งตอกย้ำความเกลียดเข้าไปใหญ่ แล้วเมื่อไรจะเลิกยึดได้เล่า?

ท่าทีที่ถูกต้องคืออย่างไร? ประการแรกคุณต้องยอมรับตามจริงโดยคุณเห็นว่าความคิดเลวร้ายมันเกิดขึ้นในหัวของคุณ และนอกจากจะเห็นมันมาเองโดยคุณไม่ได้เชิญ

แล้ว ยังต้องเห็นว่ามันไปเองได้โดยไม่ต้องขับไล่อีกด้วย ขอแค่ใจเย็น ฝ้าดู และไม่แค้นที่จะต้องดูก็ร้อยก็พันรอบก็ตาม

พอคุณเฉยๆในอาการยอมรับว่ามันมาเองและไปเอง ขณะนั้นจิตของคุณจะประกอบด้วยสติ รับตามจริง รู้ตามจริง ไม่หลอกตัวเอง บ่อยครั้งเข้าในที่สุดจะได้ข้อสรุปเป็นความสบายใจอย่างมีสติรู้ ว่ามันไม่ใช่เรา เราไม่เห็นจะต้องไปให้ความร่วมมือหรือต่อต้านมันเลยแม้แต่นิดเดียว

ผลพลอยได้ที่ตามมาคือคุณจะไม่ใช่ว่าพวกรักแรงเกินไป เกลียดแรงเกินไป คือรักได้ และเกลียดได้นะครับ แต่ไม่เกินไป ไม่แปรความรักและความเกลียดมาเป็นความยึดแน่นให้เป็นทุกข์เปล่า

ดังตฤณ

จากบทความ “ทำยังไงดี”

นิตยสาร Miracle of Life ฉบับ เดือนพฤษภาคม ๕๓



เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ธรรมะสัจจนา” ฉบับนี้ พบคำถามตรงใจนักภาวนาหลายท่านทีเดียวค่ะ ในเมื่อยังต้องใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ไม่ได้ปลีกวิเวกเฉกเช่นนักบวช สติย่อมจะเกิดๆ หายๆ ไม่ต่อเนื่อง “คุณหมอณัฐ” มีคำแนะนำอย่างไรสำหรับกรณีนี้ ติดตามได้ในตอน “ภาวนา เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ” ค่ะ

คอลัมน์ “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” ฉบับนี้เป็นตอนจบของเรื่องแล้วนะค่ะ การที่มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ตั้งตัวเองเป็น “พุทธมัจจุราช” สุดท้ายแล้ว เขาจะได้รับผลอย่างไร

และการดบปรินาที่ส่งมาคล้ายเป็นสัญญาณเตือนทุกครั้งก่อนที่จะลงมือ นั้นมาจากไหน

“คุณชลนิล” มีคำตอบให้แล้วในฉบับค่ะ

ใครที่เป็นแฟนคอลัมน์ “ยารักษาใจ” คงเห็นพ้องต้องกันนะค่ะว่า เรื่องราวที่ “คุณวิลาศินี” นำมาถ่ายทอดสู่กันฟัง(อ่าน) นั้น มีความแปลกใหม่และน่าตื่นเต้น อยู่เสมอ ฉบับนี้ก็เช่นเดียวกันค่ะ ขอเชิญคุณผู้อ่านร่วมเล่นเกมทายภาพ และ ตอบคำถาม ‘คุณมองเห็นอะไร’ ในตอน “ผ้าตัดดวงตา” ค่ะ ^_^

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

วันหยุดวิสาขบูชา ใครที่ไม่มีการกิจต้องไปไหน ขอเชิญร่วมงานสัปดาห์วัน วิสาขบูชา ซึ่งกรุงเทพมหานคร ร่วมกับกรมการศาสนา ศูนย์ส่งเสริม พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยจัดขึ้น ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวงค่ะ โดยในวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ซึ่งเป็นวันสุดท้าย จะมีพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน ๒๒๘ รูป ในเวลา ๐๗.๐๐ น. จากนั้นในช่วงเย็น เวลา ๑๘.๐๐ น. เป็นพิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ และเวียนเทียนรอบพระบรมสารีริกธาตุ และใน เวลา ๑๙.๐๐ น. ร่วมทอดผ้าป่าสามัคคี ๔ มุมเมืองค่ะ

ประชาสัมพันธ์กิจกรรมพิเศษ

“ระดมสมองเพื่อผองไทย” กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ในช่วงที่ผ่านมา ได้เกิดเหตุการณ์ที่ทุกคนไม่คาดฝันในเมืองไทย มีกลุ่มคว้นมืดดำและไอความร้อนได้ปกคลุมกรุงเทพมหานครและหลายจังหวัด ทั่วประเทศ ไม่เพียงเกิดจากเปลวไฟที่เผาผลาญสถานที่ต่างๆนะค่ะ ยังเกิดจากไฟที่ยังความเร่าร้อนและความมืดมนสู่จิตใจของคนไทยอีกมากมายด้วย เช่นกัน

มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักสิทธิมนุษยชนชาวอเมริกัน
เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพปี พ.ศ. ๒๕๐๗
เคยได้กล่าวถ้อยคำชวนคิดอันเป็นความจริงข้อความหนึ่งไว้ค่ะว่า

“ความมืดไล่ความมืดไม่ได้ แสงสว่างเท่านั้นที่ทำได้
ความเกลียดไล่ความเกลียดไม่ได้ ความรักเท่านั้นที่จะทำได้”

ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัวและธรรมะใกล้ตัวฉบับ Lite ได้ตระหนักถึงความ
จริงข้อนี้ และขอเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยขับไล่ความมืดออกจากจิตใจของคนไทย
ด้วยแสงสว่างจากคนไทยด้วยกันเอง

จึงร่วมกันจัดกิจกรรมพิเศษ “ระดมสมองเพื่อมองไทย” กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว
ขึ้น โดยให้ท่านผู้อ่านได้มีส่วนร่วมกันคิด ร่วมกันสรรค์สร้างวิธีการเพิ่มความสว่าง
ให้แก่เมืองไทย ด้วยการร่วมแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้ค่ะ ^ _ ^

ในฐานะผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

คุณมีข้อเสนอหรือกิจกรรมใดบ้างที่อยากแนะนำ
เพื่อให้นิตยสารธรรมะใกล้ตัวนำมาใช้จัดกิจกรรมเพิ่มความสว่างให้แก่
เมืองไทยในวงกว้าง

เมื่อได้ไอเดียแล้ว ขอเชิญส่งคำตอบของท่านได้ในกระทู้กิจกรรมพิเศษนี้ค่ะ
<http://dharma.com/forum/viewtopic.php?f=65&t=912>

และขอกระซิบดังๆด้วยนะคะว่า เราจะมีของรางวัลเล็กๆน้อยๆ สำหรับผู้ร่วม
กิจกรรมที่ส่งความคิดเห็นมาภายในวันศุกร์ที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓
และเสนอกิจกรรมที่ถูกใจทีมงานนิตยสาร
สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในเร็ววันนี้ด้วยค่ะ =)

มาช่วยกันจุดประกายความสว่างให้จิตใจของพวกเราสว่างไสวกันนะคะ
แล้วมาพบกับเพื่อนร่วมอุดมการณ์ในเว็บบอร์ดของเราค่ะ ^ _ ^/

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ www.dlitemag.com นะคะ

สวัสดีค่ะ (^ _ ^)

สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม - ผมมีเวลาไปปฏิบัติที่วัดน้อยมากเลยครับ จะไปเป็นลูกศิษย์เพื่อธุดงค์พร้อมพระอาจารย์แบบสมัยก่อนก็ทำไม่ได้อีก แบบนี้ควรจะทำอย่างไรดีครับ

เราอย่าไปหวังภาวนาแบบเก่าๆ นะ ไปเดินอยู่ตามป่าตามเขาอะไรอย่างนี้ มันไม่มีให้ไป ไปที่ไหนก็เจอบ้านคนทั้งนั้นเลย

ทุกหนทุกแห่งมันกลายเป็นเมืองไปหมดแล้ว

เราต้องเอาธรรมะอยู่ในเมืองให้ได้ ธรรมะต้องอยู่ในเมืองให้ได้

เพราะฉะนั้นเราภาวนานะ อยู่ในบ้านเราก็กาวนา อยู่บนถนนเราก็กาวนา อยู่ในที่ทำงานนะ มีโอกาask็กาวนา

อยู่ที่ไหนก็ต้องภาวนา ไปเดินศูนย์การค้าก็ต้องภาวนา

ให้การภาวนาจริงๆ เนี่ยมันอยู่ในชีวิตของเราจริงๆ ให้ได้

อย่าไปวาดภาพว่าตอนอยู่กับบ้าน อยู่กับธรรมดาในบ้านในเมืองนะยังไม่ต้องภาวนา

เอาไว่ว่างๆ แล้วไปอยู่วัด หรือไปเข้าคอร์สแล้วค่อยภาวนา

มันไม่ไหวแล้ว สังคมนี้ร้อนไปหมดคนะ เต็มไปด้วยกิเลส เราร้อน

เต็มไปด้วยการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ทำลายกันทุกหนทุกแห่ง เปียตเบียนกันตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นเป็นเวลาที่จำเป็นมากเลยที่เราจะต้องมีธรรมะ

ธรรมะนี้แหละจะเป็นเครื่องคุ้มครองเรา คุ้มครองได้สารพัดจริงๆ นะธรรมะ

อย่างเราหัดเจริญสติอยู่เนี่ย กิเลสเกิดในใจเรา เรารู้ทัน

กิเลสครอบงำใจเราไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราปลอดภัยไปเยอะแล้ว

อย่างสาวๆ นะถูกไอ้หนุ่มหลอกได้ ก็เพราะกิเลสตัวเองแหละครอบงำ

ไม่ใช่ไอ้หนุ่มมันหลอกได้นะ แต่ตัวเองปล่อยให้กิเลสครอบงำเอง

งมงาย ไปเชื่อเขาต่างๆ อะไรอย่างนี้

หรือเรามีมือถือนี่แล้วจะต้องมีอีกรุ่นนึงอะไรอย่างนี้

มีอันนี้แล้วต้องมีอันโน้น มีอันโน้นแล้วต้องมี อะไรต่อๆ ไปเรื่อยๆ

เราถูกกิเลสหลอก ถูกเขาหลอกไปเรื่อยเลย

ชีวิตเราก็เต็มไปด้วยความลำบาก มีหนี้มีสินมีอะไรลำบากมากมาย

เพราะฉะนั้นจำเป็นมากนะที่เราจะต้องมีธรรมะ

โรคภัยไข้เจ็บก็ร้ายแรงไข้ไหมเดี๋ยวนี้ คนเป็นมะเร็งเยอะแยะเลย เราไม่รู้ว่าเราจะ
แจ๊คพ็อตวันไหน

เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่มีธรรมะเนี่ยเราลำบากมากเลย ชีวิตหาความมั่นคงไม่ได้จริงหรอก

เพราะฉะนั้นเราเรียนธรรมะนะ เวลาอยู่กับโลกเราก็จะอยู่อย่างมีความสุข

แล้วก็ตั้งอกตั้งใจเจริญสติไปเรื่อยๆ วันนึงอินทรีย์มันแก่กล้าขึ้นมา เข้าใจธรรมะขึ้นมา
ธรรมะเบื้องต้นขั้นโสดา สกิทาคา ขรवासทำได้ ไม่มีปัญหาอะไรหรอก ทำได้

ถาม - จำเป็นไหมคะว่าจิตที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา ต้องเป็นจิตที่ตั้งมั่นถึงระดับฌาน

เวลาที่เราจะใช้จิตที่ตั้งมั่นไปเจริญวิปัสสนาเนี่ย

จิตไม่จำเป็นต้องตั้งมั่นถึงระดับฌาน

แค่ตั้งมั่นเป็นขณะๆ เรียกว่ามีขณิกสมาธิก็พอแล้ว

เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นถึงขนาดว่าต้องทำมานให้ได้ก่อน อันนั้นเข้าใจผิดแล้ว

แต่ว่าต้องฝึกตัวเองนะ เราคอยสังเกตจิตไปเรื่อย จิตเราชอบไหล

เดียวก็ไหลไปทางตา เดียวก็ไหลไปทางหู เดียวก็ไหลไปคิด ไข้ไหม

จิตที่ไหลไปไหลมานั้นแหละ คือจิตที่ไม่ตั้งมั่น

นี่แหละอาศัยสตินะ รู้ทันจิต รู้ทันจิตไปเรื่อย

เราก็เห็น โอ้ จิตไหลไปแล้ว รู้ทัน จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ

อย่าไปตั้งคึนมานะ ถ้าจิตไหลไปทางตา เราไปตั้งคึนมา มันจะแน่นๆ

ไม่ตั้งคึน จิตไหลไปทางหู ก็แค่รู้ว่ามันไหลไปทางหู

มันจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง ถ้าไปตั้งคึนใจก็จะแน่นๆ

จิตแอบไปคิดนะ ก็แค่รู้ว่าจิตหนีไปคิดแล้ว

เห็นจิตมันไหลไปคิด จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเอง

แต่ถ้าไปตั้งคึนมานะ จิตจะแน่นๆ ถ้าแน่นๆ แล้วทำผิดแล้ว

มีความจงใจเจือด้วยโลภะเจตนาแล้ว

เพราะฉะนั้นเราหัดนะ หัดทีแรก หัดรู้สภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ

สิ่งที่เราได้คือเราจะได้สติ

อีกอันหนึ่งเราหัดรู้จิตที่มันเคลื่อนไป จิตที่มันหลงไป
หลวงปู่ดูลย์เรียกจิตออกนอก
จิตมันไหลไปทางโน้น ไหลไปทางนี้
บางที่ไหลไปข้างนอก บางที่ไหลเข้าไปข้างในก็ได้ เรารู้ทันจิตที่ไหลไป
เวลาที่เราจะทำอะไรสักอย่าง จิตชอบถลาลงไปดู
เวลาเราจะคิดอะไร จิตก็ชอบถลาลงไปคิด
ให้คอยรู้ตัวนี้บ่อยๆนะ จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา มันจะรู้ตัวขึ้นมาได้
ทีนี้เราจะได้สติ ได้จิตที่ตั้งมั่นเป็นขณะๆ ขึ้นมาละ
ถัดจากนั้นเราจะเจริญปัญญา มันเจริญอัตโนมัติ
เมื่อสติอัตโนมัติ กับจิตตั้งมั่นอัตโนมัติเกิดขึ้นแล้วเนี่ย
การเจริญปัญญาอัตโนมัติจะเกิดเอง โดยที่ไม่ได้เจตนาเลย

อย่างบางคนยืนแปรงฟัน นั่งแปรงฟันอะไรเนี่ย
อยู่ๆ ปุ๊บ จะรู้สึกขึ้นมา ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่เราแล้ว
บางคนตื่นนอนนะ นอนตื่นไปเดินมา พลิกไปพลิกมา ยังซี้เกียจอยู่นะ
พลิกไปพลิกมาเกิดรู้สึกขึ้นมาในฉับพลันเลย
ร่างกายที่พลิกอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเราแล้ว
นี่มันเห็นนะ เห็นความจริงแล้วว่า มันไม่ใช่เราหรอก
กายก็ไม่ใช่เราละ เวณาก็ไม่ใช่เรา สังขารที่เป็นกุศล อกุศล ก็ไม่ใช่เรา
จิตเองก็เกิดดับ เดี่ยวจิตก็เกิดที่ตา เกิดที่หู เกิดที่ใจ หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อย
เดี๋ยวจิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตร้าย หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อย
เพราะฉะนั้นจิตก็เกิดไปตามอายตนะ จิตเกิดไปตามเจตสิก เกิดร่วมกัน
เช่นความสุขกับจิตที่มีความสุข ก็เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน
เนี่ยหัดดูไปเรื่อย เราก็จะเห็น จิตเองก็เกิดดับ
สังขารทั้งหลาย ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดู
เวทนาถูกรู้ถูกดู สังขารที่เป็นกุศลอกุศล ถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่เรา
ตัวจิตที่นึกว่าเป็นเรา ก็เกิดๆ ดับๆ ไม่ใช่ตัวเราที่ถาวร
ถ้าเมื่อไหร่เห็นความจริง ว่าไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนถาวร
นั่นแหละ จะได้ธรรมะแล้ว ตัวตนถาวรไม่มี

พระโสดาบันท่านเห็นความจริงแล้ว ว่าไม่มีอัตตาตัวตนหรือ
ตัวตนถาวรไม่มี ถ้ายังเห็นว่าสิ่งใดเป็นอัตตาตัวตนอยู่ ยังเป็นปุถุชนอยู่ จำไว้นะ
อย่างถ้ายังเห็นว่าจิตนี้เป็นของเที่ยง ของถาวร นี่ไม่ใช่แล้ว
เห็นสติเป็นอัตตา บังคับได้ สั่งได้ นี่ไม่ใช่แล้ว
มันนอกคอกที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว
ได้ไหม มีสติรู้จิตได้ศีล
มีสติรู้จิต จะเกิดสมาธิ ใจจะตั้งมั่น
ใจไหลไป รู้ทัน จะตั้งมั่น
เสร็จแล้วก็มีสติ มีใจที่ตั้งมั่นเนี่ย ไปรู้
จะเห็นเลย ขันธ์ห้ามันกระจายออกไปแล้ว ขันธ์ห้าไม่ใช่เรา นี่คือปัญญา

สวนสันติธรรม

๔ ตุลาคม ๒๕๕๒



สารบัญ ←

ภาวนา เจริญแล้วเสื่อม เสื่อมแล้วเจริญ

โดย ทพ. ญาณัฐ ศรีวัชรวัฒน์

ผู้ร่วมสนทนา : สติมาช้ามากเลยครับ เผลอกันแบบนานมาก
รู้สึกว่ เฮ้ย มันเกิดอะไรขึ้น

หมอนัฐ : จริงๆ ก็ทำแบบนั้นแหละ แต่ว่าทุกคนมันก็มี
คือก็เป็นแบบนั้นแหละ บางช่วงสติเกิดบ่อย บางช่วงก็ไม่ค่อยเกิด
ถ้าเกิดสมมติ ว่งานเรายุ่ง หรือสิ่งที่กระทบเรามาก
เราดูไม่ทัน หรือช่วงนั้นเราดูได้น้อย มันก็จะเกิดน้อย
มันเป็นเรื่องธรรมดาณะครับ ผมก็เป็น
บางที่มันก็ละเหะเลย บางทีก็ดี
แต่ว่ามันจะดีหรือไม่ดีเราต้องมองอย่างเป็นกลาง
บางทีดีทั้งวัน จิตไหลนิตรู้ตื่นตลอดเวลา
แต่บางที่มันก็ละเหะไปเลย มันก็เป็นแบบนี้ของมันครับ

ท่านที่สนใจถามปัญหา สามารถส่งคำถามมาได้ที่
dharma.sagutja@gmail.com นะคะ (-/-)

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๙๕

โดย หมอผีร์

พฤษภาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

อาทิตย์นี้จิตใจของหลาย ๆ คนคงดีขึ้นบ้างแล้วใช่ไหมคะ หลังจากต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้เศร้าสลดกันทั้งเมือง ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นแค่ปรากฏการณ์ และปรากฏการณ์นั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ สุดท้ายก็ต้องดับไป เป็นธรรมดา เหมือนบรรพบุรุษของเราที่ผ่านมา เหตุการณ์แต่ละอย่างล้วนคงเหลือเป็นแค่ประวัติศาสตร์ อย่าปล่อยให้จิตใจของตัวเองจมอยู่กับความหดหู่หรือหนักถึงขั้นเจ็บใจพยายาบท เคียดแค้น ชิงชังขึ้นมา อันนี้ก็ยังอันตราย เพราะอาจจะนำกระแสน้ำเข้ามาครอบงำใจเราแทนได้ไม่ยากค่ะ ตอนที่ติดตามข่าวสารชั่วโมงต่อชั่วโมง จิตก็เศร้าหมองมาก ๆ เหมือนกัน สังเกตคนที่ร้ายล้อมอยู่สภาวะเดียวกันเลย จนกระทั่งลูกชายผีร์รับรู้เรื่องตาม เขาพูดออกมาว่าแม่ครับ แล้วต้นเข็มจะได้โตไหมเนี่ย เขากลัวว่าต้นเข็มจะได้โตต้องตายแน่ ๆ คราวนี้พอเหตุการณ์สงบลง เขาก็มาบอกว่า หนูจะได้โตแล้วแม่ ฟังแล้วก็ช้า ๆ แต่เขาคงเห็นเหตุการณ์แล้วเศร้าใจตาม หลังจากนั้นพวกเราเลยเปลี่ยนกิจกรรมไปทำอย่างอื่นแทน ไม่ให้จิตตกไปกันมากกว่านี้ค่ะ

สำหรับปีนี้เป็นปีชาลไทย ตามโหราศาสตร์ปีชาล ดาวอังคารจะตกช่องมรณะพอดี ซึ่งดาวอังคารในตำราโหราศาสตร์หมายถึงดาวสงครามอยู่แล้ว และนอกจากนั้นยังหมายถึงความชั่วร้าย ความมืด ปีศาจ จอมมารด้วยนะคะ อย่างที่บอกไป ถ้าใครปล่อยใจให้จมอยู่กับเรื่องเจ็บใจพยายาบท คิดเคียดแค้น ปองร้ายนาน ๆ จะเป็นช่องว่างให้กระแสน้ำของมารครอบงำได้ค่ะ ทำให้เรากลายเป็นมารกันเองได้

ง่าย ๆ เลย กระแสธารหมายถึงจิตด้านมืดของเราจะพาให้เราทำชั่วได้เยอะนั่นเอง
คะ เคยดูดวงว่าปีนี้จะเกิดสงครามนี้กว่าจะเกิดที่ประเทศอื่น

ส่วนหนึ่งพีร์เองก็มีประสบการณ์ตรงมากับดวงตัวเองถึงสองครั้งเหมือนกัน ว่าเวลา
โดนกิเลสด้านมืดครอบงำจิตไว้นาน ๆ จะเปิดช่องว่างให้กับกระแสที่มีดี และล่าสุด
เพิ่งเจอลูกค้าคนหนึ่งที่เขาโดนกระแสนี้เหมือนกัน สองสามวันก่อนมีพี่คนหนึ่งเป็น
ผู้ชายวัยกลางคนมาดูดวง จิตใจของพี่เขามีลักษณะของพลังชีวิตที่อ่อนแอ เหมือน
ไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรงเท่าไร จิตใจมีสภาวะเบลอ ๆ ใจลอย หัวหนัก หนืด จิตใจ
วนอยู่กับความคิดเดิม ลักษณะเทียบเคียงที่คิดออกง่ายสุดก็คือ เหมือนหมีหมวก
กันน้ำใส่ตลอดเวลา อาจจะไม่หนักเท่าใส่จริงแต่จะเทียบเคียงได้ประมาณนี้

จากประสบการณ์ที่พีร์เจอมาเองสองครั้ง เห็นว่ามันคล้ายกันเลย และทุกครั้งที่
เจอจะหนักขึ้นจนเป็นป่วยเรื้อรังไม่ค่อยหาย และพอเริ่มสังเกตว่าไม่ใช่อาการป่วย
ธรรมดาแล้ว เพราะป่วยธรรมดาทั่วไปหายไว แต่อาการที่เป็นจะเหมือนพลังชีวิต
หายไป ไม่มีเรี่ยวแรง พออาการหนักมาก ๆ ก็โทรไปปรึกษาพี่ดังตฤณ พี่ดังตฤณ
จะแนะนำให้สวดมนต์บทอิติปิโสกับอันล่าสุดที่พี่เขาแนะนำคือให้สวดบท

“สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ”

พี่เขาแค่สอนสวดมนต์ แต่จิตพีร์จากที่หนักมันสว่างขึ้นทัน โลงโปรงเบาสบาย
ไร้น้ำหนักขึ้นอย่างเห็นกันได้ชัด ๆ เลย จึงแนะนำให้พี่คนนี้เขากลับไปสวดด้วย

ดวงเก่าของพี่เขามีดวงธรรมชนวนินาศ ซึ่งจะหมายถึงการที่เคยใช้คุณไสยมาด้วย
ในขณะที่โลกไม่ปรกติมีกระแสธารครอบงำ พี่เขาอาจจะโดนเอี่ยวไปด้วยแบบ
ประมาณว่าลมเพลมพัดได้ง่าย พี่เขาบอกว่าเห็นพี่ดังตฤณเขียนไว้ฉบับก่อนเหมือน
กันเกี่ยวกับบทสวดมนต์ พีร์เลยเข้าไปอ่านดู พี่ดังตฤณเขียนไว้ละเอียดมากเลย
คะ ลองเข้าไปอ่านกันดูที่ จากใจบก.ใกล้ตัว ฉบับที่ ๒๕ คำถามหาปัญญาณะคะ
(http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=1) กรณีของ

พี่คนนี้อ่าปล่อยให้สภาวะแบบนี้ครอบงำเกินไปจะป่วยได้ง่าย บวกกับวิบากเดิมของพี่เขามีกรรมเรื่องฆ่าสัตว์อยู่แล้ว เลยยังมีอันตรายเพิ่มขึ้น

ถ้าใครสังเกตตัวเองว่ามีอาการเข้าข่ายนี้ ก็ลองสวดมนต์ดูนะคะ แต่ยังไงที่สำคัญอย่าปล่อยให้ใจถูกครอบงำโดยจิตที่มีความมืด เช่น ความเกลียด ความแค้น ความพยาบาท เจ็บใจ ชิงชัง อิจฉา ให้เจริญเมตตาซึ่งเป็นด้านตรงข้ามแทนให้มาก ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดในแง่บวกว่า คิดว่าใช้กรรมแล้วกัน ถือว่าเป็นบาปที่ทำมา หรือคิดว่าอภัยไปเหอะโกรธไปก็หนักหัว สุดท้ายก็ตายกันทั้งหมด บางคนอาจจะใช้การสวดมนต์กำกับไว้ก็ได้ค่ะ ทำได้ตามนี้โอกาสที่กระแสนรกจะเข้ามาครอบได้ก็จะน้อยลงค่ะ

รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอผี”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคู่แค้นแค้นกรรมในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๘๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

ถาม - การที่จิตคิดปราคาสพระอริยเจ้าขึ้นมาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ
จะถือว่าเป็นกรรมหรือไม่คะ
แล้วพอคิดแล้วก็บอกตัวเองว่าจะไม่คิดอย่างนี้อีก
แบบนี้จะบรรเทาวิบากกรรมได้ไหมคะ

กรณีของการคิดโพล่งขึ้นมาลอยๆ
หลายคนสงสัยว่าเป็นกรรมหรือไม่
ต้องตอบว่าเป็นครับ

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าจิตนั้นมีธรรมชาติสังขมุนิสัย
คือทำอะไรบ่อยๆ ก็สร้างแนวโน้ม
ที่จะคิด พุด ทำอย่างนั้นๆ อยู่เสมอ เมื่อมีเหตุมากระทบ
ว่าตามตำรา เจตนาเป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นกับจิตทุกดวง
(แม้ในฝันท่านก็ว่ามีเจตนา) แต่น้อยเหมือนน้ำมันฉาบกระทะ
คือมีก็ไม่ใช่ (เพราะน้อยเกินเอามาใช้จริง)
ไม่มีก็ไม่เชิง (เพราะมีกลิ่น มีมันติดอยู่)

ฉะนั้น แม้คิดโดยเหมือนไม่รู้ตัว
ก็จัดเป็นเจตนา เมื่อเป็นเจตนาก็ต้องเป็นกรรม
แต่อาจไม่ใช่ อาจิณณกรรม
เพราะบางที่เราคิดแบบลอยๆ แล้วเลิก
ไม่ได้ย่ำคิด ย่ำทำ อันนี้ผลที่ได้รับก็น้อยลงตามส่วน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพอผลออกไม่ดีแหวเดียว
แล้วสำนึกได้เดี๋ยวนั้น ตัวสำนึกจัดเป็นมหากุศลจิต
ยิ่งถ้าเจตนาจะไม่คิด ไม่ทำอีก
ก็กลายเป็นเกราะคุ้มภัยจากกรรมและวิบากชนิดนั้นๆ ไปเลย

ผ่าตัดดวงตา

โดย วิชาสินี

ปี ค.ศ. 1969 ประเทศปากีสถานออกตราไปรษณียากร เพื่อระลึกถึงความสำคัญของนักวิทยาศาสตร์ท่านหนึ่ง มีนามว่า อัล ฮาเซม (Alhazem) และให้คำจำกัดความสั้นๆ เพื่อยกย่องนักวิทยาศาสตร์ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 965-1039 ท่านนี้ด้วยคำว่า “FATHER OF OPTICS”



คุณเห็นอะไรจากแสตมป์ ๔ ดวงนี้คะ? :)

ได้ยินเสียงประท้วง ว่าจู่ๆก็มาถาม ไม่บอกไข่อะไรให้เลย
ถ้าอย่างนั้นมาฟังที่มาที่ไปกันก่อนคะ :)

อัล ฮาเซม เกิดมาในยุคสมัยที่คำสอนของยูคลิดและปโตเลมีคงความรุ่งเรืองมานานับพันปี ชาวกรีกสมัยนั้นเชื่อตามคำสอนของยูคลิดและปโตเลมีว่า

การมองเห็นวัตถุใดๆ มาจากการที่ตาของมนุษย์ส่งแสงออกไปยังวัตถุนั้นๆ
ตราบระของปราชญ์ ๒ ท่านนี้ หากำรับรองได้ง่าย
ก็ในเมื่อมนุษย์หันดวงตาไปมองวัตถุใด
วัตถุนั้นก็จะปรากฏรูปร่างชัดเจนในมโนสำนึก
อัล ฮาเซมคัดค้านว่าไม่ใช่
แสงเกิดจากการกำเนิด กระทบวัตถุ แล้วสะท้อนเข้าตาต่างหาก

ความรู้ที่มาจากตราบระและความสละสลวยของการใช้เหตุผล
ถูกคัดค้านด้วยการทดลอง
อัล ฮาเซม ใช้ห้องมืดที่เจาะรูเล็กๆ ไว้
แล้วแขวนโคมไฟ 5 ดวงไว้ด้านนอกของห้องมืด
เมื่อมองเข้าไปในห้อง จะมีลำแสง 5 เส้นเดินทางเป็นเส้นตรงเข้ามาในห้อง
ด้วยทิศทางต่างกัน ไม่ได้มารวมกันเป็นหนึ่งเดียว
อัล ฮาเซม แสดงให้เห็นถึงการทำงานของดวงตาคนเรา
แสงจากวัตถุเข้ามาสู่ตาของมนุษย์ต่างหาก
ไม่ใช่ตาของมนุษย์ส่งแสงออกไปดังเช่นที่ยุคลิดและปโตเลมีเคยสอนไว้
อัล ฮาเซมจึงกลายเป็นผู้ล้มทฤษฎีที่เชื่อกันมานานนับพันปีของนักปราชญ์กรีกผู้ยิ่งใหญ่
ด้วยการทดลองเล็กๆ น้อยๆ นานาทั้ง
ชาวปากีสถานจึงยกย่องให้อัล ฮาเซมเป็นมนุษย์คนแรกของโลกที่เปลี่ยนวิชาฟิสิกส์
จากการใช้ปรัชญาคิดเพียงอย่างเดียวมาเป็นการทดลองด้วยประสบการณ์นี้

ถามใหม่ว่า คุณเห็นอะไรจากแสดมปี ๔ ดวงนี้คะ? :)

คำตอบเริ่มทยอยมา...

บางคนตอบว่า ก็เห็นวงกลมดำๆ ดวงหนึ่งแล้วมีเส้นตรงมาตัด
บางคนตอบว่า เห็นการทำงานของดวงตาเวลาที่แสงมากระทบ
บางคนยังนั่งหลังห้อง ไม่ยอมตอบคำถาม แต่แอบนึกในใจว่า
ก็เห็นแสงสีกระทบกันแล้วมาสะท้อนเข้าตาเราอย่างไรละ

ปึงป่อง!

คนนึกในใจตอบถูกต้องค่ะ :))

อันที่จริง หากอัล ฮาเซมใช้ทฤษฎีปรองดองกับบิโตเลมีกว่านี้อีกสักนิด มีที่ปรึกษาเป็นบิดาแห่งการแพทย์อย่างฮิปปોકเรติสเสียหน่อย เอาศาสตร์ทั้งหลายมาเชื่อมโยงกัน อาจให้คำอธิบายได้ใหม่ว่าการมองเห็นเกิดจากสายตาของมนุษย์เบนไปกระทบเข้ากับแสงสะท้อนจากวัตถุที่ได้รับแสงจากแหล่งกำเนิด และการแปรผลถูกส่งจากตาไปยังสมองให้เกิดการแปลผลว่า วัตถุนี้มีอยู่ มีรูปพรรณสัณฐานเช่นไร ทำให้เกิดการบัญญัติรัก ชอบ ชัง ในรูปวัตถุต่างๆ ตามมา

และถ้าเราสามารถพานักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา นักการแพทย์เหล่านี้ไปพบกับพระพุทธเจ้าได้ ทฤษฎีทั้งหลายอาจถูกล้างไปทั้งหมด ทฤษฎีของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร เราคงยังไม่มีเวลาพูดคุยกันมากนัก วันนี้เราแค่มาผ่าตัดตากันเฉยๆนี่คะ :) ได้ผลหรือเปล่าก็ไม่รู้

ยังจำคำตอบเมื่อตอนมองแสดมภ์เมื่อครูได้ใช่ไหมคะ
ที่นี้ลองหันไปมองภาพเหตุการณ์บ้านเมืองที่ปรากฏในเวลานี้ดูค่ะ

บิโตเลมีจะบอกว่า ตาคุณได้ส่องแสงไปยังเหตุการณ์นั้นๆแล้ว
อัล ฮาเซมจะบอกว่า แสงสะท้อนจากวัตถุได้มากระทบตาของคุณแล้วละ
ฮิปปોકเรติส(คนนี้โผล่มาจากไหน) จะบอกว่า สมองคุณกำลังเริ่มทำงาน

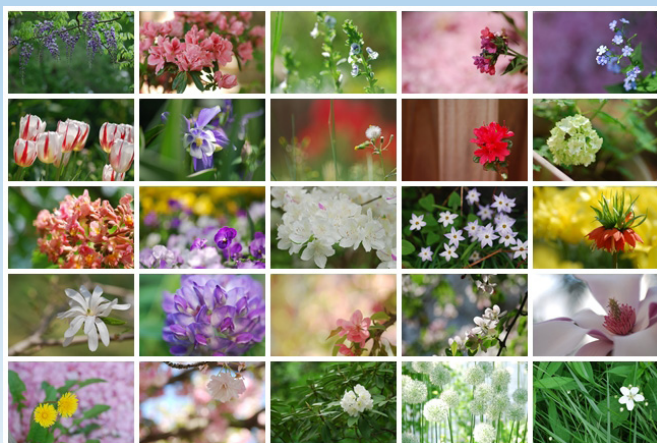
และไม่ว่าคุณหันไปมองแล้วจะตอบสนองอย่างไร
พระพุทธเจ้าบอกมานานกว่าสองพันห้าร้อยปีว่า
ให้ดูกาย เวทนา จิต ธรรม

เปิดผ้าพันแผลที่ปิดตาออกไป
ลืมตาอีกครั้ง คราวนี้ คุณเห็นอะไรคะ? :)

สารบัญ ←

เรื่องของตัวตน กับคนระลึกชาติ

โดย aston27



หลังจากผจญกับข่าวร้ายมาหลายวัน จู่ๆก็มีข่าวดีข่าวหนึ่งสำหรับคนไทยหลายคน นั่นคือข่าวการได้รับรางวัลปาล์มทองคำของผู้กำกับชาวไทยที่ชื่อว่า เจ้ย อภิชาติพงศ์ วีระเศรษฐกุล

สำหรับคนที่เป็นคนหนึ่ง คงทราบดีว่า นี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่ผลงานของคุณเจ้ย ได้รับรางวัลในระดับนานาชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากประเทศฝรั่งเศส แต่ครั้งนี้นับว่าพิเศษกว่าทุกครั้ง เพราะปาล์มทองคำ ถือเป็นรางวัลสำคัญและใหญ่ที่สุดในเทศกาลภาพยนตร์แห่งเมืองคานส์

สิ่งที่น่าสนใจคือ ผลงานของคุณเจ้ยแทบทุกเรื่องที่ผ่านมาได้รับการกล่าวขวัญในบรรดาผู้ชมชาวไทยจำนวนมากว่าเป็นหนังที่ดูยาก เข้าใจยากมากจนถึงไม่เข้าใจเลยว่าคุณเจ้ยต้องการจะบอกอะไร และเป็นเหตุให้หนังส่วนมากของคุณเจ้ย ไม่ได้รับความนิยมเมื่อวัดเป็นยอดรายได้จากการขายบัตร

เที่ยงของวันเดียวกัน หลังจากได้ยินข่าวดีที่ว่า ผมถามน้องที่จบเอกภาพยนตร์ ซึ่งไปนั่งทานข้าวด้วยกันว่า ระหว่างเป็นคนทำหนังแบบเจย์ ได้กล้องไม่ได้ตั้ง กับผู้กำกับแบบไมเคิล เบย์ ได้ตั้งค์ไม่ได้กล้อง จะเลือกอันไหน

ผู้ถูกถามยังคงถามหัวเราะแหยๆ คำตอบที่ได้คือขอเป็นแบบละครึ่งได้ไหมพี่ อันนี้น่าสนใจ ว่าจะเรียกว่าประนีประนอม หรือไม่ชัดเจนในจุดยืน :) แต่น่าคิดนะครับ ผมเชื่อว่าถ้าไปถามอีกคนก็อาจได้คำตอบว่า ขอเป็นเจ้าของโรงหนังดีกว่า เสือนอนกินเห็นๆ หรือไม่ก็เป็นนักวิจารณ์อาจมีความสุขกว่า

ความสุขของแต่ละคนมันมีนิยามต่างกัน เจย์ก็มีความสุขที่ได้ทำหนังแบบของเขา ไมเคิล เบย์ก็มีความสุขกับหนังแอคชั่น เจ้าของโรงหนังหรือเหล่านักวิจารณ์ก็อีกอย่าง

คำถามคือ เรารู้จักตัวเองจริงๆหรือเปล่าว่าเราเป็นใคร เราชอบไม่ชอบอะไร โดยไม่เกี่ยวว่าคนอื่นอีกล้านคนจะชอบอะไร เราไม่จำเป็นต้องทำตัวให้เหมือนหรือให้ต่างจากใคร เพื่อจะมีความสุข เพราะถ้าหาตัวเองเจอ มันก็มีความสุข ไม่ว่าจะเหมือนหรือต่าง

ความเหมือน ความต่างเป็นจุดขายสำคัญที่นักการตลาดชอบใช้ เพราะรู้ว่ามนุษย์รักและหวงแหนในตัวตน จึงอยากมี Identity ที่ไม่เหมือนใคร จะว่าไปก็เหมือนปูเสฉวนเลือกเปลือกหอย ยังไงยังงั้น แต่ลืมไปว่าคนจำนวนมากก็คิดอย่างเดียวกัน คือ อยากแตกต่าง ฉะนั้นยิ่งพยายามต่าง ก็ยิ่งเหมือน

ในพิธีมิตของมาสโลว์ บอกว่าที่สุดของมนุษย์ หาใช่การมีตัวตนที่ประสบความสำเร็จ หรือ Esteem ไม่ แต่คือการค้นพบและรู้จักตัวเองที่เขาเรียกว่า Self actualization

ผมไม่ทราบว่ามีมาสโลว์รู้จักวิปัสสนาไหม นับถือพระพุทธเจ้าหรือเปล่า ทราบแต่ว่า self actualization ของเขามันถอดหลักวิปัสสนาออกมาอย่างน่าตกใจ

มาสโลว์บอกว่า Self actualization เป็นเรื่องของศีลธรรม (Morality) ปัญญา (Creativity) การอยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้า (Spontaneity) การแก้ไขปัญหา

(Problem Solving) โดยปราศจากอคติ (Lack of prejudice) และยอมรับความจริง (Acceptance of Facts)

ในขณะที่ครูบาอาจารย์จะสอนว่า วิปัสสนา คือการเรียนรู้กายใจ ตามความเป็นจริงด้วยจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง เรียนด้วยการพัฒนาสติ ให้จิตเคยชินกับการรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ไหลไป เมื่อจิตตั้งมั่นมีกำลัง ก็ akan เห็นความจริงของตัวตน คือกายและใจ ว่ามันมีความจริงเป็นอย่างไร

ถ้าเห็นความจริงมากพอ พระพุทธเจ้าบอกว่าจะเกิดปัญญา ถ้ามีปัญญามากพอจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในโลก ในกายใจ ในสุขในทุกข์ ปล่อยาวได้มีความสุขแท้ๆ ปลายทางของพระมิตของมาสโลว์ เขาไม่ได้บอกว่า Self actualization แล้วจะเป็นไฉน แต่พระพุทธเจ้าเฉลยไว้ให้แล้วว่า นิพพานมีลักษณะสงบสันติ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ทะยานอยาก เป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง

พระพุทธเจ้าบอกทางไว้ว่าถ้าอยากเห็นนิพพาน ไม่ต้องทำพิธีอะไร ไม่ต้องไหว้พระ ๙ วัด ให้คอยรู้สึกตัว ให้สติมันเจริญก้าวหน้าไว้ กายเคลื่อนไหว หัดรู้สีกว่ามันขยับ ใจคิดนึกปรุงแต่งรักโลกโกรธหลง ก็รู้ทันว่ามันเป็นอย่างนั้น ถ้าหัดไปอย่างนี้รู้ตามความจริง จะค่อยๆ เข้าใจที่พระพุทธเจ้าเฉลยไว้ว่า ตัวตนไม่เคยมีในอดีต ไม่มีในปัจจุบัน และจะไม่มีในอนาคต

ที่มีๆ เราๆ ท่านๆ อยู่เป็นแค่ธาตุ เป็นความหลงคิดว่าตัวตนมีอยู่ ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา ฉะนั้นท่านจึงว่าบุคคลจะหลุดพ้นได้ด้วยปัญญา บางท่านจึงสอนเคล็ดวิชาว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละวางตัวตน เพราะตัวตนไม่เคยมีจริง แต่เพื่อละวางความเข้าใจผิดคิดว่ามีตัวตน ความไม่รู้

ใครจะดูหนังคุณเจ้ายแล้วสนุกไม่สนุก เข้าใจหรือไม่เข้าใจอะไรก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้จักและเข้าใจตัวตนของเราเองขนาดไหน

ถ้าไม่ลงมือตั้งแต่วันนี้ เกิดเป็นลูกบุญมีชาติหน้า แล้วระลึกชาติได้อย่างซื่อหนึ่ง จะมานั่งเสียตายว่า รู้จักาวนาเสียตั้งแต่ชาติก่อนๆ แล้ว

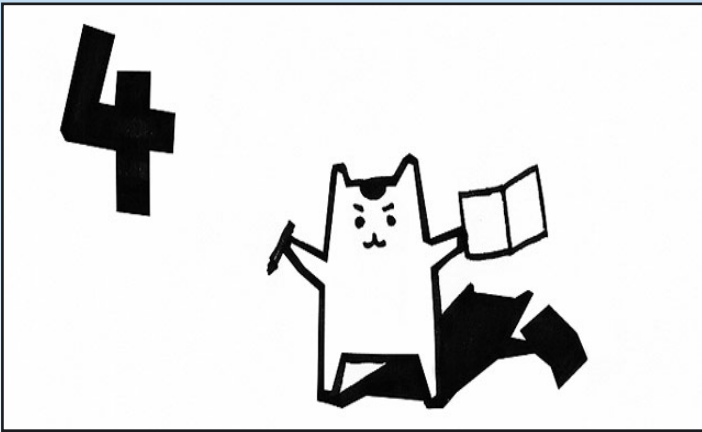
สารบัญ ←

เชื่อลูกบุญมีเขาบ้างนะครับ

แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ 4



มาเริ่มเขียนแผนสองกันเถอะ

ถ้าแผนแรกของชีวิตที่ทุกคนมี คือ
แผนในการกินอยู่ด้วยความสุข หรือชีวิตขาขึ้น

แผนที่สอง คือ

แผนในการอยู่กินกับความทุกข์ หรือชีวิตขาลง

ที่จะมาอุดช่องโหว่มากมายในแผนแรก

ทำให้เรามีแผนชีวิตที่ครบ ไม่ว่าจะเจอสิ่งที่สมหวัง หรือวันที่ฟ้าไม่เป็นใจ
ซึ่งเป็นอะไรที่เราจะต้องประสบพบเจอสลับไปมาทั้งชีวิตอยู่แล้ว

เมื่อมีแผนสองในชีวิตแล้ว

เวลาเราพบเจอกับทุกข์

เราจะได้ไม่ต้องตั้งหน้าตั้งตาวิ่งหนีหรือดิ้นพละนแบบเมื่อก่อน

เพราะเรารู้แล้วว่าต้องเตรียมรับมือกับมันอย่างไร

และข่าวดีอีกอย่างหนึ่งก็คือ

ไม่มีคำว่า “สายเกินไป” สำหรับการมีแผนสอง

ตราบที่เรายังมีลมหายใจ

เพื่อเราจะได้มีชีวิตอย่างเต็มๆใบ



เมื่อเรารู้และกำหนดจุดประสงค์ที่ชัดเจนของแผนสองแล้ว

สิ่งต่อไปที่เราต้องคำนึงในแผนก็คือ

เราต้องใช้แผนสองนี้เพื่อจัดการกับอะไร

เพื่อให้เราอยู่กินกับความทุกข์ในวันที่มันมาได้อย่างมีสไตล์

หาใช้วิ่งกระเซอะกระเซิง กระเจินร้อยลิ้ โดดหนีลงตุ้ม เหมือนแต่ก่อน

ถ้าเราไม่รู้แน่ชัดว่าเราต้องจัดการกับอะไร

ก็เหมือนเราปิดตาตีหม้อ แบบไม่มีใครช่วยบอกทิศทาง

ตีไปก็ไม่ถูก เสียเวลา

แถมอาจจะสะดุดหม้อหกล้มเข้าถลอก ร้องให้ซ้่มกโป่งด้วย

ถ้าเราปวดท้องเพราะเครียด เราก็ต้องจัดการกับความเครียด
ถ้าเราปวดท้องเพราะอาหาร เราก็ต้องจัดการกับอาหารที่จะทานเข้าไป

แล้วถ้าเราเป็นทุกข์ มันจะเป็นเพราะอะไร
ถ้าเราพบ เราก็จะรู้ว่า สิ่งนั้นมันล่ะ เป็นสิ่งที่เราควรจัดการ

...

ตกลงควรจะจัดการกับอะไรเธอ?

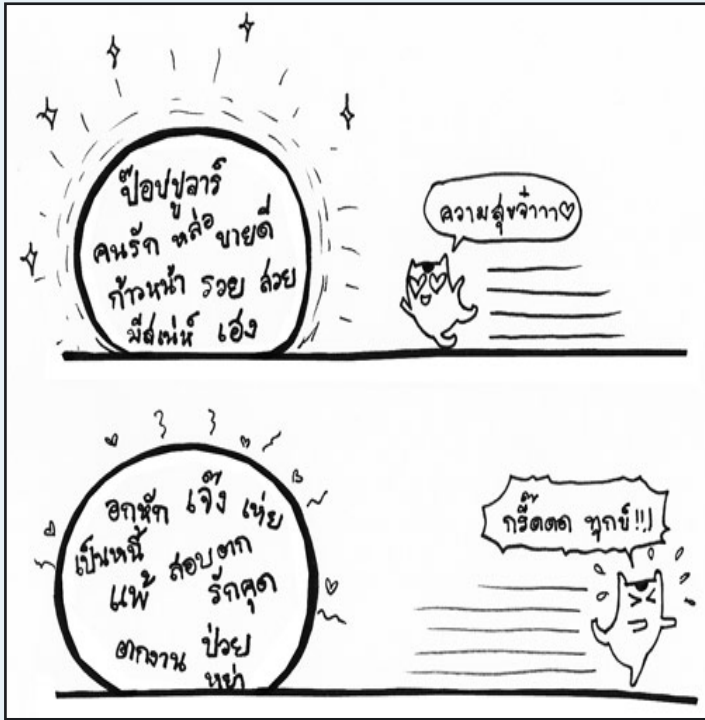
...

เอาอย่างนี้
มาตรวจสอบตัวเองกันก่อนว่า เราจริงจังหรือเปล่าว่า
ความสุขคืออะไร? ความทุกข์คืออะไร?

ในแวบแรกที่เราได้ยินคำถามว่าความสุขคืออะไร ความทุกข์คืออะไร
เราอาจจะรู้สึกว่
โอ้โฮ ถามอะไรได้เบเบ (เบสิค) ชะมัดยาด

แต่ก็นั่นสินะ ใครจะจริงจังบ้างว่ามันคืออะไร?

มาดูสองรูปนี้อีกสักรอบ
ความสุข คือสิ่งที่อยู่ในรูปข้างบน ใช่ไหม?
ความทุกข์ คือสิ่งที่อยู่ในรูปข้างล่าง ใช่ไหม?



หลายๆคนคงตะโกนในใจกลับมาว่า
ก็ใช่ล่ะสิ(เพ้ย) ถ้ามอะไรประหลาดอีกแล้ว!

จริงๆก็เป็นเรื่องง่ายๆที่ใครๆก็รู้ว่า
แต่แต่ละคนมีความสุขกับสิ่งต่างๆในแบบที่แตกต่างกันไปบ้าง
เหมือนกันบ้าง
คล้ายคลึงกันบ้าง

ในภาษาทั่วไปของเรา เวลาเราชอบทำ ชอบมี หรือชอบเป็นอะไร
ก็จะแปลความหมายไปเลยว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้คือความสุข
ส่วนเวลาไม่ชอบทำ ไม่ชอบมี หรือไม่ชอบเป็นอะไร
ก็จะแปลความหมายไปเลยว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้คือความทุกข์

นั่นคือสิ่งที่เราเข้าใจกันมาตลอด

ซึ่งถ้าสิ่งเหล่านั้นกับความสุข เป็นตัวเดียวกัน

ทุกคนก็ต้องยอมรับเหมือนกันหมดว่า

ทุกสิ่งทีคนอื่นมี คนอื่นทำ คนอื่นเป็น นั่นคือความสุข

แต่...

โอ้วโน้ว...

มันเป็นไปได้...

ในความเป็นจริง

บางคนกระโดดโลดเต้นดีใจที่ได้เงินเดือนหมื่นสาม

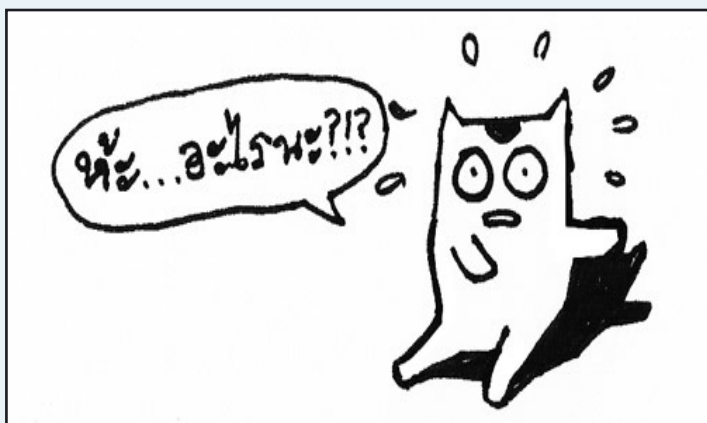
ในขณะที่บางคนเศร้าโศกเสียใจที่ได้เงินเดือนหมื่นสาม

แล้วเราก็พยายามอธิบายปรากฏการณ์นี้กันว่า

เป็นเพราะว่าความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

แต่เรามักลืมหินคิดง่ายๆ ลืมตระหนักไปว่า

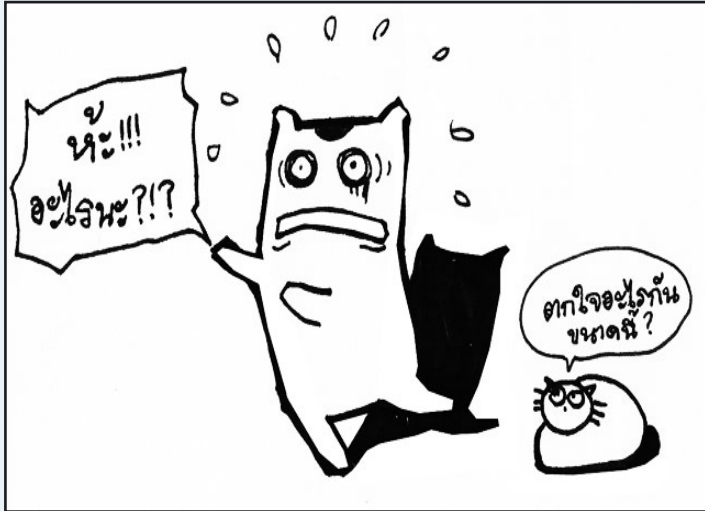
สิ่งต่างๆเหล่านั้น กับความสุข มันไม่ใช่ตัวเดียวกัน



เช่นเดียวกับความทุกข์

เรามากลุ้มคิดง่ายๆ ลืมตระหนกไปว่า

สิ่งต่างๆ เหล่านั้น กับความทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเดียวกัน



งงใช่ไหมล่ะ?

(คุณผู้ชม : งงสิยะ!)

ก็ทั้งชีวิตเรานะ

เราไม่เคยสังเกตเลยว่า

ความสุข กับสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา มันไม่ใช่ตัวเดียวกัน

เราถึงได้ไม่เข้าใจว่า

เราไม่จำเป็นต้องสุข เวลาที่ได้รับคำชม

เราไม่จำเป็นต้องร่ำรอน เวลาที่ได้รับคำติเตียน

เราไม่เข้าใจ
เราก็เลยไม่รู้ว่
มันไม่ใช่แม้แต่ปลายเหตุ

ต้นไม้ในโลกนี้มีหลากหลายชนิดนับแทบไม่ถ้วน
ต้นไม้ในเมืองไทยก็มีมากมายหลายพันธุ์หลายชื่อ เรียกต่างกันไป

มีต้นไม้อยู่ต้นหนึ่ง คนไทยเคยให้ชื่อว่า ลั่นทม
ไม่มีใครปลูกตามบ้าน เพราะว่กลัวว่มีต้นนี้ไว้ในบ้านแล้ว
ชีวิตจะ “ระทม” เป็นต้นไม้อัปมงคล

แต่หลังจากที่ได้ชื่อว่า “ลีลาวดี” แล้ว
กลับเป็นที่นิยมในการปลูกในทุกๆที่
เพราะว่ มันสวย

ต้นไม้ก็อยู่ของมันดี ๆ
อยู่มาวันหนึ่ง ใครก็ไม่รู้ไปตั้งชื่อให้มันว่ “ลั่นทม”
มันก็เลยเป็นกลายเป็นชื่อจำกัดเฉพาะคนที่รู้ภาษาไทยหลายๆคน
ให้ต้องคิดหนัก กลัวชื่อนั้นจะทำให้ชีวิตตัวเองวอดวาย

หลายๆคนลืมนว่
ก่อนหน้าคนคนนั้นจะตั้งชื่อให้ต้นไม้
มันก็เป็นต้นไม้ของมันอย่างนั้นมาตั้งแต่ไหนแต่ไร
เมื่อก่อนมันไม่ได้มีชื่อมีป้ายแปะอะไรเสียด้วยซ้ำ
ก่อนที่ใครจะมาตีความว่มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตั้งนาน

เช่นเดียวกัน

ตั้งแต่เกิดมา
แม้ว่เราจะไม่ได้ถูกสอนโดยตรง
ว่สิ่งไหนคือความสุข ความทุกข์
แต่เรารู้สึกได้ด้วยตนเอง

ว่านั่นคือความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์

ด้วยกระบวนการเรียนรู้ ที่จะแสวงหาความสุข หลีกหนีทุกข์ เพื่อตัวเอง

สิ่งที่คนทั่วไปทำก็คือ

เราวิ่งไปแะป้ายสิ่งนั้นสิ่งนี้ ว่าเป็นความสุข ความทุกข์

ตามแต่ใครจะคิดว่าสิ่งนั้นๆเป็นอะไร

หรือเห็นชาวบ้านรอบๆข้างคิดว่าเป็นอะไร

บางสิ่งก็โดนแะป้ายความสุขมากหน่อย

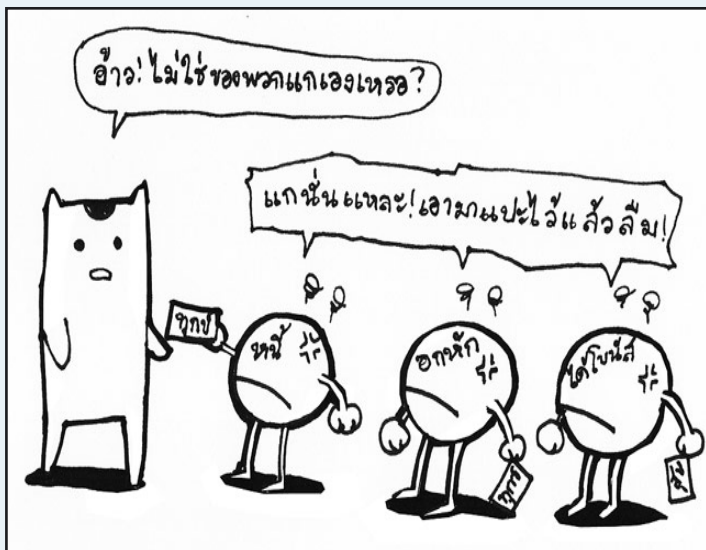
บางสิ่งก็โดนแะป้ายความทุกข์มากหน่อย

แล้วในที่สุด

เราก็นึกทีกทักว่าสิ่งนั้นเป็นความสุขจริงๆ

สิ่งนี้เป็นความทุกข์จริงๆ

โดยที่ลืมไปว่าเราเป็นคนไปแะป้ายมันเองนี่นา



เมื่อเราเริ่มแยกได้และเริ่มยอมรับ

ว่าเราเป็นคนแปะป้ายเองดังนี้

เราก็จะเริ่มเห็นแล้วว่า

ล้นทม มั่นก็เป็นของมันอย่างนั้น ไม่ว่าจะชื่ออะไร

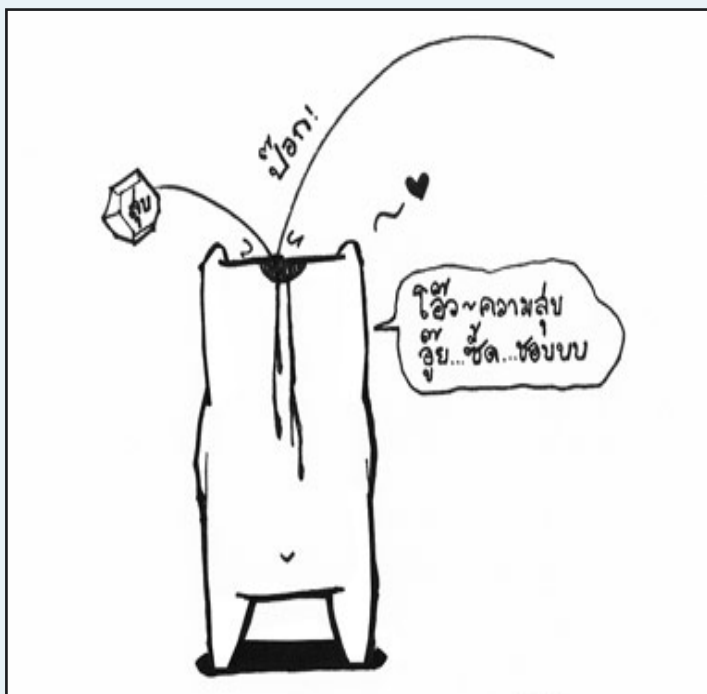
ไม่ว่าฝนตก รดตติ หงุดหงิด หมาตาย นายดำ สามีนีเห็นเดียว

มันก็เป็นของมันไปตามเรื่องตามราวอย่างนั้น

เป็นไปตามธรรมชาติอย่างนั้น

ส่วนที่เรารู้สึกอย่างไรกับมัน

เราจะแปะป้ายให้มันว่าอะไร มันเป็นคนละเรื่องแต่ๆ





แผนสองของเรา เริ่มขึ้นแล้ว
เมื่อเราได้เห็นปมแรกที่เราต้องจัดการ
นั่นคือ การแปะป้ายให้คำ



แล้วสาเหตุที่ทำให้เราต้องคอยแปะป้ายให้ค่าล่ะ?
มันคืออะไรเหรอ?



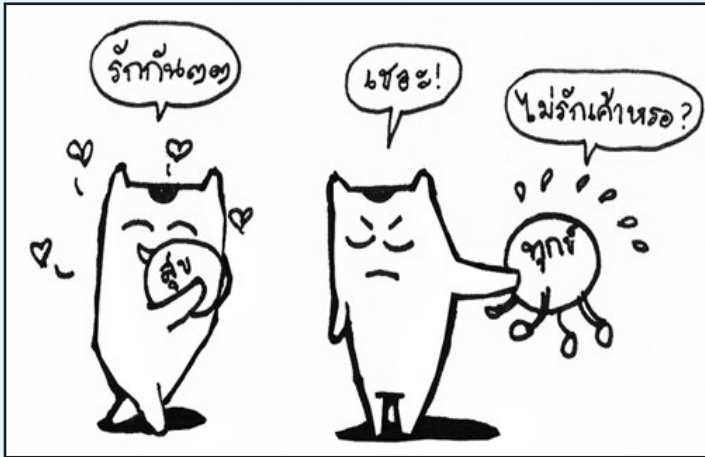
คำตอบง่ายๆทุบดินๆเลยก็คือ
ก็เพราะเราชอบความรู้สึกสุข
และเพราะเราไม่ชอบความรู้สึกทุกข์

เราชอบเพลงเพราะๆ
เพราะฟังแล้วเรามีความสุข

เราชอบคนหล่อๆสวยๆ
เพราะเห็นแล้วสบายตา มีความสุข

เราไม่ชอบคนโกง
เพราะคบแล้วเดือดร้อน มีความทุกข์

เราไม่ชอบการโดนว่ากล่าว
เพราะได้ยินแล้วเสียเซลฟ์ มีความทุกข์



แล้ว...ยังไงละเนี่ย?

ก็ถ้าแค่รัก แค่เกลียด แค่ชอบ แค่ไม่ชอบ แล้วมันก็จบ
ถ้ามันเท่านี้จริงๆ มันก็คงไม่มีอะไรที่น่าวาย
ไม่มีอะไรให้โลกยุ่งเหยิงอย่างทุกวันนี้สัก

.....

แต่มันไม่จบนะสิ พ่อแม่พี่น้องจำ...
มันมีอะไรมากกว่านั้นอีกมหาศาลบานตะเกียง

ก็เพราะว่าพอเรารัก เราก็จะเอามาเป็นของเรา
พอเราเกลียด เราก็จะไม่เอา เอาไปให้พ้นสายตา นะสิ
เราไม่ยอมที่จะรักเฉยๆ เกลียดเฉยๆ หรือ

ก็เลย...เป็นเรื่อง!

สรุปเรื่องตรงนี้ได้ว่า
การแปะป้ายให้ค่า

มีสาเหตุมาจาก
การรับรู้ความสุขสบาย ทุกข์ยากลำบาก

ที่ฉันทให้เกิด
ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ รัก เกลียด

แล้วเราก็
“แปะป้าย”

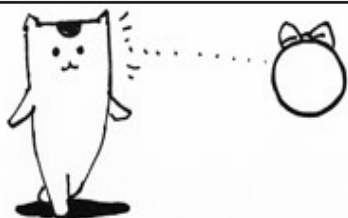
เพื่อที่จะ

“เลือก”

ว่าจะ

เอาอะไรเข้าตัวเอง

เอาอะไรออกจากตัวเอง



← ประสพพบเจอ



← เกิดความรู้สึก
ชอบ/จัง/นิยม



← ปั๊ป! แปะป้าย
ให้คำคมสั้น
คิดสรเรื่องต่างๆ



← เลือกเอาเข้าตัว
พยายามเอามา /
เลือกเอาออกจากตัว
พยายามผลักไล่
ทำลายให้พังๆ

สารบัญ ←

ทูตมัจจุราช (ตอนจบ)

โดย ชลนิล

ตะวันลับฟ้าความมืดโรยตัว ผุ่งยุงบินว่อน ผมลุกขึ้น ก้าวไปยังหน้าบ้าน
ประตูติดล็อก แต่มันไม่ใช่ปัญหา ฝีมือระดับผมต่อให้ลำบากกว่านี้ผ่านมาได้

พอเข้ามาในบ้านไม่เห็นรถจอดสักคัน เขาคงทิ้งรถที่ขโมยมาเรียบร้อยแล้ว
ตามรอย ผมอ้อมไปด้านหลังพบสองพี่น้องกำลังช่วยกันทำกับข้าวอยู่ในครัว

“แน่ใจนะว่าพี่ชายจะทำกับข้าวสุกได้” หญิงสาวสูดกลิ่นกับข้าวแล้วยิ้ม
นิดๆ

“แน่ใจสิเจ้าน้อง ไม่เชื่อฝีมือพี่ชายตัวเองแล้วจะไปเชื่อมือใคร” น้ำเสียงเขาสดใส
ไม่น่าเชื่อจะเป็นคนที่กำลังหนีหิวซุกหัวซุน

ผมยืนดูเงียบๆ ทั้งสองสนใจแต่กับข้าวในกระทะ ไม่สังเกตอาคันตุกะในเงามืดเช่นผม

กับข้าวถูกตักใส่จาน หญิงสาวสูดกลิ่นอีกครั้งก่อนยื่นจาน

“กินได้แน่หรือคะพี่ชาย” เธอล้อ ผลคือโดนตะหลิวเคาะศีรษะ

“นี่แน่ะ โทษฐานไม่เชื่อฝีมือพี่ชายตัวเองก่อนชิม”

ผมกอดอกฟังก่ำแกง มองภาพอันอบอุ่นมีความสุขของพวกเขาเรื่อยๆ คล้ายกำลัง
ชมภาพยนตร์ หากจะยกปิ่นขึ้นแล้วดับซีพเวล่านี้น่าคงไม่ยากเลย
แต่ผมไม่อยากให้เขาเป็นผิวดอยาก นักโทษประหารยังได้กินอิมหนักก่อนตาย...

หลังมือเย็นของสองพี่น้อง ผมหลบไปหน้าบ้านระหว่างที่พวกเขา กำลังช่วยกัน
ล้างจานอย่างสนุกสนาน ปล่อยให้ช่วงเวลาแห่งความสุขกันเสียให้พอ

ผมลอบเข้าไปยังห้องนั่งเล่น นั่งไขว่ห้างบนโซฟานุ่มโดยพวกเขาไม่รู้ตัว
นัยน์ตามองตรง มือจับปิ่นกระชับแน่นิ่งรอ

การรอคอยไม่เนิ่นนานนักกว่าทั้งสองจะเดินคุยอย่างสนุกสนานเข้ามายังห้องนั่งเล่น
พบผมกำลังใจเย็นคอยด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม

ชายหนุ่มตกตะลึงชั่วขณะก่อนกระโจนไปหยิบปิ่นที่ตนเองซ่อนไว้ตามสัญชาตญาณ

“ป...” กระสุนปืนผมเร็วกว่า มันฝังยังโคนขาทำให้เขาทรุดฮวบเลือดไหลทะลัก

หญิงสาวได้ยินเสียงผิดปกติ สัมผัสถึงเหตุร้ายจึงหวีดร้องเสียงดัง ผมบุกประชิด
ฟันสันมือใส่เพื่อให้เธอหมดสติ

ชายหนุ่มเห็นน้องสาวตนทรุดฮวบ นัยน์ตาก็ลุกวาวดุจสัตว์ร้ายบาดเจ็บ

“ไอ้สัตว์ มึงทำร้ายน้องกู” เขาโผนเข้าใส่อย่างรวดเร็ว แรง

ผมเบี่ยงตัวหลบ ชักกำปั้นใส่ท้องน้อยเขาเต็มแรง เล่นเอาหมดสภาพ
ยกปิ่นจ่อขมับเขาพร้อมกับแสร้งยิ้ม

“มึงเป็นใคร” เขาเคঁถามเสียงลอดไรฟัน

“ยมทูต” ผมตอบ

“มึงเป็นพวกไหน” เขาไม่เชื่อคำพูดผม “หรือว่าเป็นตำรวจ”

“ไม่ใช่” ผมตอบ

“มึงต้องการอะไรกันแน่”

“ฆ่ามึง” เป็นคำตอบสองคำที่หนักแน่นชวนยะเยือก

“ทำไม” เขาถาม

“เพราะมึงสมควรตาย” ผมไม่ตอบมากกว่านี้ กับคนใกล้ตายพูดมากไปก็เท่านั้น

เวลามาถึงแล้ว...ผมยิ้มอย่างปราณีก่อนเหนียวไค...ทันใดนั้นหญิงสาวที่เพิ่งหมดสติก็
รู้สึกตัวขึ้นมาราวกับมีสัญชาตญาณ หลอนได้ยินคำพูดผมสามารถจับทิศทาง
จนสามารถพุ่งเข้าผลักผมออกจากพี่ชายเธอได้

กระสุนนัดนี้พลาดโดนเพดาน ชายหนุ่มรีบเข้าแย่งปืน ผมพินศอกใส่และเตะ กระเด็นไปนอนกองอยู่มุมห้อง หญิงสาวได้ยินเสียงพี่ชายครวญครางจากอาการ ชัดยอกและแผลกระสุนที่โคนขา จึงประคองเขาขึ้นแล้วใช้ร่างตนเองบังแทนโล่ กระสุน

“คุณเป็นใครกันแน่ ทำไมต้องการฆ่าพี่ชายฉัน”

“อย่ารู้เลย” น้ำเสียงผมอ่อนลง

“ขอร้องล่ะ อย่าฆ่าพี่ชายได้มัย” หล่อนวิงวอน

“พี่ชายคุณสมควรตาย”

“ถ้างั้นฆ่าฉันแทนเถอะ ฉันเป็นคนตาบอด คนพิการสมควรตายกว่าพี่ชาย”

“ตาบอดไม่ใช่ความชั่วร้าย”

“ทำไม” เสียงหล่อนแผ่วล้า “พี่ชายทำผิดอะไร คุณถึงต้องการฆ่าเขาด้วย”

ผมมองชายหนุ่มที่เกือบหมดสภาพเบื่องหลังหล่อน พบแววตาวิงวอน มันไม่ใช่การ วิงวอนร้องขอชีวิต แต่เขากำลังขอความกรุณา...อย่าให้ผมทำลายภาพอันงดงาม ของตน

ในสายตาน้องสาว...เขาเป็นคนดีเสมอ

“พี่ชายเป็นคนดี เรามีกันสองพี่น้อง พี่ชายเลี้ยงฉันด้วยความยากลำบาก พี่ชาย ยอมอดเพื่อฉัน เหนื่อยยากทำงานทุกอย่างเพื่อรักษาตาของฉัน พี่ชายไม่ใช่คนเลว ไม่ใช่เด็ดขาด” น้ำตาเธอไหลพราก

ผมไม่เข้าใจตนเอง เหตุใดวาทะที่ต้องการหยามประณามชายตรงหน้าถึงถูกหยุดไว้ ที่ริมฝีปาก

“คุณแน่ใจได้ยังไงว่าสามารถบังกระสุนแทนพี่ชายตัวเอง” ผมพูดเรียบๆ

หญิงสาวร่างเล็กบอบบาง ขณะที่ชายหนุ่มตัวใหญ่กว่า หล่อนไม่สามารถบังร่าง เขาได้มิด ยิ่งไม่อาจเห็นด้วยว่าปืนผมจะเล็งตรงจุดไหน...ที่สำคัญ พี่ชายเธอไม่ ต้องการน้องสาวเป็นโล่

ผมเคลื่อนปืนไปข้างหน้า ส่วนเขาก็ค่อยขยับห่างจากน้องสาวโดยไม่ให้เธอรู้ตัว

“ผมสามารถยิงพี่ชายคุณได้หลายจุด ถึงเขายังไม่ตายทันที แต่คงทรมานมากเหมือนกัน” ผมเล่นสงครามประสาท หวังให้หล่อนถอย

ทว่าเหตุการณ์กลับตรงกันข้าม หญิงสาวลุกพรวดเข้าใส่ผม พยายามแย่งปืนเท่าที่รื้อแรงจะอำนวย ส่วนชายหนุ่มรวบรวมกำลังเข้าช่วยน้องสาวตน

ความซุลมุนเกิดขึ้นในเวลาไม่นานนัก ก่อนทุกอย่างจะคลี่คลายด้วยเสียงๆ หนึ่ง

“บู...” เสียงปืน...

หลังจากนั้นทุกอย่างเหมือนเป็นภาพช้า หญิงสาวผงะล้มลง ชายหนุ่มมองน้องสาวด้วยนัยน์ตาเบิกโพลงทำอะไรไม่ถูก ผมถอยหลังมาก้าวหนึ่ง ใจหล่นวูบอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน...

กระสุนลั่นโดนหญิงสาว มันเป็นอุบัติเหตุที่ผมไม่ตั้งใจ...

เมื่อชายหนุ่มเห็นน้องสาวในสภาพนั้น ก็ซาร์จใส่ผมเหมือนหมาบ้า ผมรีบยิงสกัดโดยอัตโนมัติ กระสุนลั่นหยุดการจู่โจมสำเร็จ เขายังไม่ตาย หัวไหล่มีเลือดทะลักอีกแผลเท่านั้น

หญิงสาวขยับตัวคราวเบาๆ เลือดสีแดงฉานไหลย้อมตั้งแต่หัวไหล่ถึงหน้าอก ไม่แนใจกระสุนโดนส่วนไหน ยังโชคดีที่มันไม่ได้ปลิดชีวิตหล่อน

ชายหนุ่มรีบตะเกียกตะกายไปประคองน้องสาวขึ้นมา ละล่ำละลักเรียกชื่อหล่อน ไม่ขาดปากท่าทางเหมือนคนเสียใจจนเกือบคลุ้มคลั่ง

ผมทรุดตัวบนเก้าอี้อย่างหมดแรง มองภาพตรงหน้าด้วยความรู้สึกประหลาดใจแปลบเจิบราวคิดไม่ถึง...นี่หรือคนที่สามารถล่อลวงผู้หญิงไปขายใช้หน้าตา เสน่ห์ ปอกลอกจนหลายคนหมดตัว บางครั้งถึงกับฆ่าตัวตาย สามารถพาคนบริสุทธิ์ไม่รู้วิธีไหนเอินไปตกนรกอยู่ต่างแดนโดยไม่ละอายใจ

ขณะนี้เขากำลังเป็นห่วงผู้หญิงคนหนึ่งอย่างจริงจัง ห่วงใยจนขาดสติ และผู้หญิงคนนั้นก็รัก เทิดทูนเขาจนไม่อาจมองเห็นตัวตนด้านมืดของเขาได้

“...แม้แต่คนเลวที่สุด ก็ยังมีคนเห็นบางส่วนความดีของเขา...”

ประโยชน์การดีใบล่าสุดลอยมาในห้วงความคิด...มีใครในโลกที่ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือชั่วช้ามืดดำจนหมดทุกด้านบ้าง...ดวงจันทร์ที่สุกสกาวก็ยังซ่อนเงามืดที่โลกไม่อาจเห็น กระทั่งราตรีที่มีดมืดที่สุดก็ยังปรากฏสะเก็ดน้อยของแสงดาว

ผมถอนใจ โยนกุญแจรถให้พร้อมกับพูดเรียบๆ

“รถจอดอยู่ริมถนนนอกบ้านมึง ถ้าไม่กลัวถูกตำรวจจับ ก็รีบพาน้องไปโรงพยาบาลซะ”

เขากว่ากุญแจ ผืนอุ้มหญิงสาวไว้ในวงแขนโดยไม่ลังเล ร่างชวนเซ ใบหน้ามีร่องรอยเจ็บปวดจากผลกระทบสุนป็น ถึงอย่างนั้นก็พยายามรวบรวมกำลังอุ้มน้องสาวตนออกไปโดยเร็วที่สุดเท่าที่ร่างกายจะอำนวย

ผมมั่นใจ เขาต้องไปโรงพยาบาล หวังว่าหญิงสาวคงจะรอดชีวิต...

ไม่ว่าهل่อนจะรอดหรือไม่ ผมก็ทำความผิดแล้ว...ทำร้ายคนบริสุทธิ์ ทำให้คนดีต้องบาดเจ็บสาหัส เสี่ยงต่อความตาย

เมื่อเคยบอกตนเองเสมอจะไม่ยอมทำร้ายคนดี ไม่มีทางฆ่าคนผิด จิตใจมีความยุติธรรม...บัดนี้ไม่อาจกระทำตามคำยืนยัน ตนทำผิดเสียเอง จะเรียกร้องความยุติธรรมจากที่ไหน

หวนนึกถึงการกระทำที่ผ่านมา ต่อให้คิดว่าฆ่าคนสมควรฆ่าก็จริง...แต่เมื่อทำแล้วได้ประโยชน์อะไร...พ่อของแม่มากก็ไม่พิน สมบัติไม่ได้คืน แม่ยังคงตรอมใจตาย เพื่อนผมก็ไม่ได้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ที่ผมทำไปทั้งหมดนี้เพื่ออะไรกัน เพื่อสังคมหรือสนองความสะใจตน...

คราวนี้คำตอบลอยมาในห้วงความคิด คำตอบนั้นทำให้สอกลแสงใจยิ่ง
หัวใจหนาวยะเยือกด้วยความกลัว “มูมมิด” ของตนเอง

ผมเอนหลังพิงเก้าอี้ เหยียดขี้มยะหยันตน...ในเมื่อเคยคิดเสมอว่ามีจิตใจยุติธรรม
ไม่เคยลำเอียงเข้าข้างใคร แม้แต่ตัวเอง...บัดนี้ยอมรับผิดแล้ว...สมควรชดใช้
อย่างไร...

“คนที่ไม่เคยทำความผิด คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย”

ถ้ามีปากกาและการ์ดอีกใบผมคงเขียนประโยคนี้อีกไป เหมือนกับที่เคยเขียนทุกครั้ง
เพื่อตักเตือนตัวเอง

ไม่มีใครเขียนการ์ตูนรนามพวกนั้นนอกจากตัวผม จากสำนึกส่วนดีที่พยายาม
จุดรั้งใจ...

น่าเสียดายที่ผมไม่เคยเชื่อมั่น...ครั้งนี้ก็เช่นกัน

มือกำปิ่นแน่น ยึดนิคๆ ก่อนยกมันขึ้นจ่อขมับ...ทำผิดต้องชดใช้ ไม่อาจลำเอียงได้
แม้กระทั่งตัวเอง!

นิ้วสอดเข้าโกร่งโก ปากกระบอกอุณระอุผิพ ผมรู้ว่ากำลังทำผิดอีกครั้ง
แต่ช่วยไม่ได้ ถ้าไม่ทำเช่นนี้คงต้องทนทุกข์ทรมารกับบาปผิดละอายใจไปตลอดชีวิต

ลมหายใจถูกระบายยืดยาวเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเหนี่ยวโกปิ่น

“...แชะ...” กระสุนไม่ลั่น

ขณะที่ผมจะดึงลูกเลื่อนซ้ำ ประสาทก็รับภาพประหลาดตรงหน้า...

เงาร่างๆ ของคนคนหนึ่งปรากฏขึ้น มันไหวระริกราวกับเป็นเงาในน้ำ ผมชนลูกชู่
ใจเต้นตุ้มตามเกินระยับ...เงาร่างนั้นช่างคุ้นตาเหลือเกิน

เสียงหนึ่งกระหึ่มก้องไปมาในสมอง

“...ทำผิดย่อมต้องได้รับการชดใช้แน่นอน แต่คนกลัวอย่างแท้จริงจะไม่ยอม
ชดใช้ด้วยวิธีนี้...”

กระแสเสียงคันทู มีพลังอำนาจให้ป็นหลุดจากมือ น้ำตาผมไหลอาบแก้มระบาย
ความอัดอั้น พยายามมองภาพนั้นให้ชัดเจนดตา...

...เงาร่างนั้นคือตัวผมเอง...

สำนึกส่วนตึรวบรวมกำลังครั้งสุดท้าย สร้างภาพขึ้นมาเตือนสติ...เป็นการเตือนที่ผม
ไม่มีโอกาสได้รับอีก หากต้อตึงไม่ยอมเชื่อฟัง

ระหว่างสำนึกตึชี้ทาง กับความโง่ ต้อรู้ัน อัดตาดันทุรงชักพา...ผมควรจจะเลือก
เดินตามทางเส้นใด

บางคนทั้งที่รู้ปลายทางเป็นเช่นไร แต่ก็ไม่อาจฝืนหักห้ามใจ รวากับว่าเส้นทางที่ดี
นั้นเดินทางยากเกินกว่าคนธรรมดาจะไปได้...

น้ำตาผมยังไหลไม่หยุด สนามรบในจิตใจกำลังรวักันรุนแรง...ผลของมันเป็น
อย่างไร

คนเรา...ถ้าตนเตือนตนไม่ได้ ใครอื่นก็ยากจะเตือน...หากเส้นทางที่ต้อฝืนความต้อรู้ัน
โง่เง่านั้น มันเดินยากนักละก็...ผมจะขอลุยกับมันสักครั้ง...

อีกสองวันต่อมา หนังสือพิมพ์มีพาดหัวข่าวใหญ่

“มหาเศรษฐีหนุ่มมอบตัว สารภาพเป็นมือสังหารนับสิบศพ”

ทูตมัจจุราช เป็นเรื่องสั้นที่ได้รับการรวมเล่มในหนังสือรวมเรื่องสั้นเร้นลับ
“ลางมายา” โดย ชลนิล

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิพา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

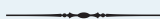
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สั่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อ่าน
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://www.dharmamag.com/>